

Luisteren naar pubers



Lieke
Kalthorn

Minder strijd
in zes
stappen

INHOUD

Voorwoord 7

Inleiding

Geen trucjes maar duidelijke communicatie 9

Hoofdstuk 1

Tieners in de 21e eeuw: uitdagingen genoeg 15

Hoofdstuk 2

Ontwikkeling in de puberteit: het tienerbrein in verbouwing 25

Hoofdstuk 3

Wie heeft er een probleem? 43

Bouwsteen 1: communiceren zonder oordeel

Hoofdstuk 4

Tieners helpen zichzelf te helpen 55

Bouwsteen 2: actief luisteren

Hoofdstuk 5

Grenzen aangeven 71

Bouwsteen 3: ik-boodschappen

Hoofdstuk 6

Omgaan met verzet 83

Bouwsteen 4: schakelen tussen luisteren en confronteren

Hoofdstuk 7

Samen conflicten oplossen in zes stappen 97

Bouwsteen 5: overlegmethode

Hoofdstuk 8

Waarden & normen 123

Bouwsteen 6: de waardenthermometer

Hoofdstuk 9

Motiveren van tieners 143

De zes bouwstenen bij huiswerk

Hoofdstuk 10

Keuzestress? Hoe voorkom je 'kiespijn'? 171

De zes bouwstenen bij onder andere school-, profiel- en studiekeuze

Hoofdstuk 11

Veelvoorkomende conflictsituaties 189

De zes bouwstenen bij onder andere scherm- en drankgebruik

Bedankt! 217

Noten en bronnen 219

Register 222

Voorwoord

In 1979 kwam ik als student orthopedagogiek in aanraking met de Gordon[®]methode. Met vijf andere studenten pedagogiek en psychologie deed ik onderzoek naar de effectiviteit van de oudercursus gebaseerd op de Parent Effectiveness training van Thomas Gordon, een Amerikaans psycholoog. We hebben daarmee de Gordon[®]methode in Nederland geïntroduceerd: een manier van communiceren die mij enorm aanspreekt en die ik nog steeds met veel plezier toepas in mijn werk en leven.

Lieke legt de nadruk op het gebruik van de Gordon[®]methode bij het communiceren met pubers, een periode die vaak als moeilijk wordt ervaren door ouders, opvoeders en de puber zelf. Er is weinig communicatie en contact, er zijn conflicten en beide kanten voelen zich niet serieus genomen. De pubers geven aan genoeg te hebben van de vele vragen en ongevraagde adviezen. Zij willen hun eigen weg vinden. Ouders verzochten dat ze pubers niet begrijpen.

In dit boek biedt Lieke u een waardevolle methode om respectvol en open te communiceren met uw puber. Waardevol omdat pubers en ouders serieus worden genomen, hun gevoelens en behoeften worden gehoord. Men luistert naar elkaar en probeert elkaar te begrijpen. Ouders laten de pubers merken dat zij in hun gevoelens en behoeften geïnteresseerd zijn, dat zij willen luisteren naar wat pubers verlangen, ook als dat niet strookt met eigen gevoelens en behoeften. Conflicten ontstaan als we verschillende behoeften hebben. Door het uiten van wat er in je leeft en te begrijpen wat de ander wil, worden wederzijdse behoeften duidelijk en kunnen oplossingen bedacht worden. Er is aandacht en begrip voor elkaar.

Lieke neemt in dit boek ook de uitdagingen van de huidige tijd mee, bijvoorbeeld met de tips over het omgaan met conflicten over het schermgebruik. Ze beschrijft de grote ontwikkelingen in het brein van de puber, die veel verklaren over hun gedrag. ‘De leeuw is los en de temmer slaapt nog’,

een mooie metafoor om aan te geven wat er in het brein gebeurt. Pubers hebben een drang om te ontdekken en te experimenteren. Zij doen in de puberteit veel leerervaringen op en leren zichzelf kennen. Het prettige is dat Lieke het door ouders soms moeilijk te volgen gedrag op een positieve manier benadert.

Aan de hand van herkenbare voorbeelden laat Lieke zien hoe je de Gordon[®]methode en de kennis over het puberbrein kunt toepassen in het luisteren naar en praten met pubers. Het gevolg is een open, respectvolle communicatie, meer begrip voor elkaar en een prettige sfeer in huis.

Een zeer toegankelijk en leesbaar boek met voorbeelden die elke ouder en puber herkent en met praktische bouwstenen om meteen aan de slag te gaan.

Drs. mevrouw Denny Mouqué
Raad van Toezicht Stichting NET (Nederlandse Effectiviteits Trainingen),
licentiehoudster Gordontrainingen in Nederland & Vlaanderen
Orthopedagoog, trainer en coach bij Communication4you

Inleiding

Geen trucjes maar duidelijke communicatie

'Jij bent toch een boek aan het schrijven? Waar gaat dat eigenlijk over?'

'Over communicatie met tieners.'

'Voor wie schrijf je dat?'

'Voor ouders en leerkrachten.'

'En waarom?'

'Omdat ik zie dat die het nog wel eens moeilijk vinden om met jullie tieners te communiceren.'

'O, maar het heeft helemaal geen zin dat je zo'n boek gaat schrijven.'

'O, vertel.'

'Dan leer jij ze natuurlijk gewoon trucjes en dat hebben wij meteen door. Als een leerkracht een cursus heeft gevolgd, hebben wij dat meteen door en dan gebruiken we het tegen hem of haar door hetzelfde te doen.'

'Dus jullie doorzien dat meteen.'

'Ja, haha!'

'En als ik ouders en leerkrachten nou geen trucjes wil leren, wat moeten ze dan volgens jou wel leren?'

'Dat ze luisteren naar onze argumenten en ons serieus nemen.'

Deze conversatie vond plaats in de auto, met mijn middelste zoon (destijds vijftien jaar). Hij gaf precies de kern van effectieve communicatie weer. Tieners doorzien communicatietrucjes EN ze willen serieus genomen worden. Ze willen dat er ECHT met ze gecommuniceerd wordt. Dit gesprek gaf mij nog meer inspiratie om dit boek te schrijven.

In gesprek en uit de strijd

Veel ouders maar ook leerkrachten en hulpverleners vragen zich af hoe je in gesprek komt met een tiener. Voor je het weet is er weer een emotionele uitbarsting of sluiten ze zich af. Ook rollende ogen, zuchten, schermgebruik, onzekerheden en risicovol gedrag maken de communicatie tot een uitdaging. Regelmatig zeggen ouders tegen mij dat ze communiceren met pubers best frustrerend vinden.

Pubers die zeggen:

- 'Nou en?'
- 'Duh!'
- 'Boeie.'
- 'Ik vind het niet eerlijk.'
- 'Ik haat je.'
- 'Waarom niet, anderen mogen het wel.'

Het lijkt elke poging tot communicatie dood te slaan. Herkenbaar?

Niet alleen volwassenen, maar ook pubers zelf vinden de communicatie frustrerend. Jongeren verzuchten vaak: 'Ik word niet serieus genomen. Er wordt niet naar me geluisterd. Volwassenen denken altijd dat ze het beter weten en proberen me de wet voor te schrijven. Ik moet dan doen wat zij zeggen, maar ik wil mijn eigen weg vinden. Zij weten niet hoe het is om jong te zijn in deze tijd.'

Aan alle tieners die ik begeleid, stel ik de vraag: 'Hoe wil je het liefst dat er met jou gecommuniceerd wordt? Wat vind je wel en niet prettig?' En allen geven aan dat ze serieus genomen willen worden en dat ze niet willen dat hun de les gelezen wordt. Ouders geven op dezelfde vraag aan dat ze graag met hun tiener in gesprek blijven, dat ze hopen dat tieners bij problemen naar hen toe komen en dat ze willen dat tieners luisteren als ze iets van hen vragen.

De communicatie-mismatch in de puberteit

Tieners hebben het gevoel dat er niet echt naar hen geluisterd wordt en volwassenen vinden dat juist pubers niet luisteren.

Er is eigenlijk niets moeilijker dan communiceren met tieners. Maar als het je lukt om open met tieners in gesprek te gaan, dan is er niets inspirerender dan dat. Met als bonus: minder strijd!

Extra uitdagingen

Als opvoeder heb je er de afgelopen tien jaar vele extra uitdagingen bij gekregen. En dat is nog niet alles! Je zult je tiener ook nog moeten coachen op:

- Hoe zorg je dat je naast online contacten ook offline contacten aangaat?
- Hoe filter je alle informatie die op je afkomt?
- Hoe stel je grenzen aan game- en sociale mediagedrag. Hoe zorg je dat je ook aandacht besteedt aan school en andere minder leuke verplichtingen?
- Hoe leer je met verleidingen omgaan, zoals alcohol, roken, lachgas en drugs?
- Hoe ga je om met het gemak van online betalen dat tegelijkertijd zorgt voor makkelijk schulden maken?
- Wie ben jij, wat vind jij belangrijk en hoe kies jij?

De huidige ingewikkelde maatschappij vraagt van jou als volwassene dat je tieners duidelijk, flexibel en met zelfvertrouwen tegemoet treedt. De Gordonmethode geeft handvatten om in de ene situatie grenzen aan te geven, in de andere situatie actief te luisteren en in een volgende situatie samen tot afspraken te komen. Meer hierover lees je in de komende hoofdstukken.

Samenvatting en advies: van alle tijden en toch anders dan anders

Dat we jongeren zien als grenzeloos, egoïstisch en losbandig is van alle tijden. Wat nieuw is, is de hoeveelheid informatie waar jongeren al op jonge leeftijd over kunnen beschikken. We hebben als volwassenen de belangrijke taak om tieners hierin te begeleiden. Dit vraagt om volwassenen die het goede voorbeeld geven, flexibel en duidelijk zijn in hun aanpak en goed kunnen luisteren.

‘Nee zeggen, dat doe je
niet zo snel want dan gaat
iedereen zeuren.’

JAKOB, 15 JAAR

Hoofdstuk 5

Grenzen aangeven

Bouwsteen 3: ik-boodschappen

‘ Pas als je goed voor jezelf zorgt, kun je goed voor een ander zorgen. ’

Je wilt rustig de krant lezen, zet je zoon de muziek hard aan.

Je dochter heeft zich midden in de kamer omgekleed voor volleybal en al haar kleren laten liggen.

Je zoon komt te laat thuis voor de afspraak bij de orthodontist en die afspraak moet wel worden betaald.

Je dochter vraagt of ze meer kleedgeld mag.

Allemaal situaties waarin jij jouw grenzen aan wilt geven omdat jouw behoeften in de knel komen. In de hectische periode met pubers om je heen vergeet je misschien wel eens om ook goed voor jezelf te zorgen. Als je zelf niet goed in je vel zit en als jouw behoeften niet vervuld zijn, kun je ook niet goed je tieners begeleiden. Dat betekent dat je jezelf niet moet wegcijferen maar ook aandacht moet besteden aan je eigen behoeften. Dat kan voor iedere ouder iets anders betekenen; voor de een is voldoende slaap belangrijk, voor de ander regelmatig een avondje uitgaan en voor weer een ander rustig een boek lezen. Wat je behoefte ook is, het is belangrijk om deze te kennen en dan ook te zorgen dat hij vervuld wordt.

Nee is nee en ja is ja, omdat...

Als je op wilt komen voor je eigen behoeften ontkom je er niet aan om grenzen aan te geven en assertief te zijn: grenzen aan het voor jou onacceptabele gedrag van je tiener en grenzen aan je eigen bereidheid om te voldoen aan verzoeken van je tiener. Als je tiener vraagt of je hem naar de voetbaltraining wilt brengen en je bent nog iets aan het afmaken voor je werk, is het logisch dat je niet staat te juichen. Je tiener realiseert zich dat misschien niet en vragen staat vrij. Tegelijkertijd staat het jou ook vrij om niet aan het

‘Mijn ouders zeuren altijd
over gamen, net alsof
boeken lezen zoveel beter
is.’

PATRICK, 13 JAAR

Hoofdstuk 8

Waarden & normen

Bouwsteen 6: de waardenthermometer

‘*Je hebt altijd een keuze.*’

Dylan komt terug van het voetballen en begint een heel verhaal tegen zijn vader. ‘Brian was weer zo lui vandaag. Tijdens het inlopen deed hij maar een half rondje mee en bij elke schouderduw lag hij meteen kermend op de grond. Toen het ging regenen wilde hij ook nog eens kappen met de training. Het is echt zo’n homo die jongen.’

Vader Bert, die Dylan al vaker met zijn vrienden het woord ‘homo’ als scheldwoord hoorde gebruiken, wil Dylan hiermee confronteren. Bert vindt dit respectloos en discriminerend. Dylan en vader hebben een verschillende waarde.

Het meegeven van normen en waarden is een belangrijke taak in de opvoeding. Veelal gaat dit automatisch. Door jouw manier van leven, jouw doen en laten, wat jij doet en zegt, geef jij het goede voorbeeld. In veel gevallen doet jouw kind, zeker als het nog wat jonger is, jou na. Zo geef je jouw normen en waarden mee aan je kind. Maar in de tienerleeftijd zul je merken dat waarden ook wel eens kunnen gaan verschillen. Wat doe je nou als jouw waarden botsen met die van je tiener?

Bijvoorbeeld:

- Je tiener maakt racistische moppen en jij vindt gelijkwaardigheid en niet discrimineren heel belangrijk.
- Je kind maakt haar huiswerk niet en jij vindt hard werken en je best doen belangrijk.
- Je kind wil halverwege het jaar stoppen met volleybal en jij vindt afmaken waar je aan begint en loyaliteit aan een team belangrijk.
- Je tiener vertelt niet de waarheid over een cijfer en jij vindt eerlijkheid belangrijk.
- Je tiener zegt steeds ‘fucking’ dit of dat en jij vindt dit een naar scheldwoord.
- Je tiener wil een piercing laten zetten en jij vindt dit echt lelijk.

Adviseren over autonomie, competentie en verbondenheid

Als je er niet voor kiest om jullie waardenbotsing te accepteren, het goede voorbeeld te geven of te confronteren, kun je een adviesgesprek met je tiener voeren. Om te voorkomen dat je advies 'advizeuren' wordt, is het belangrijk dat je jezelf eerst goed voorbereidt en kennis hebt over motiveren. Moeder Anita voerde het volgende adviesgesprek met de 13-jarige Lilian.

'Ik zie jou steeds je huiswerk uitstellen en dan voor een toets geen tijd meer hebben. Ik vind het jammer dat je zo niet het beste uit jezelf haalt. Mag ik je een advies geven over hoe je anders met je huiswerk kunt omgaan?'

'Nou ik doe alleen het hoognodige, dat is meer dan genoeg. Als je een motivatiepil weet dan sta ik ervoor open. Verder werkt het toch niet bij mij.'

'Je bent bang dat mijn tips niet bij jou werken. Ik wil je graag iets vertellen over de belangrijkste motivatietheorie die er is, waar ik laatst iets over gelezen heb. Is dat oké?'

'Nou dat zal wel weer zo'n vage theorie zijn. Ik wil gewoon niet te veel tijd aan nutteloze vakken op school besteden.'

'Je wilt je tijd liever aan andere dingen besteden?'

'Inderdaad.'

'Zal ik er toch iets over vertellen? Wie weet dat dit net de pil is die jij zoekt.'

'Dat denk ik niet, maar doe maar wat je niet laten kunt.'

'De theorie die ik laatst las gaat er vanuit dat ieder mens drie dingen nodig heeft om gemotiveerd te raken. Die drie zijn: autonomie, competentie en een goede relatie.'

'Wat?'

'Ik zal het even uitleggen. Om ergens gemotiveerd voor te zijn, moet je het gevoel hebben dat je er goed in bent of beter in kunt worden. Dat is competentie. Je moet geen dingen opgelegd krijgen, dus je eigen keuzes kunnen maken, dat is autonomie. En je moet een goede relatie met de leerkracht en de lesstof hebben.'

Nou dat gaat voor de meeste vakken al mooi op alle drie mis.'

'Vertel eens, hoe zit dat bij jou?'

'Nou ik sta voor vijf vakken onvoldoende, de docenten zijn saai en het moet altijd op hun manier gebeuren.'

'Dan is het ook niet zo gek, dat je motivatie ongeveer nul is.'

'Nee, dat zeg ik toch!'

'Zou je misschien op de drie punten van eigen keuzes, ergens goed in zijn en de relatie iets kunnen veranderen?'

'Nou school en de docenten zijn saai, dus daarop niet. En we moeten altijd van alles, dus daarin heb ik ook geen keus. Ik weet het niet hoor.'

'Dus dan blijft alleen competentie over. Wat zou je kunnen doen, om beter te kunnen worden in bepaalde vakken? Misschien kun je beginnen met aantekeningen in de les te gaan maken.'

'Ja, misschien.'

'Weet je wat dat nog voor extra positief voordeel heeft?'

'Nou?'

'Dat je docenten dat natuurlijk ook zien, als je actief meedoet en dat jullie relatie daarmee misschien ook wel verbetert.'

'Dan ken je mijn docenten nog niet! Maar ik kan misschien wel eens vragen of ik het huiswerk gewoon één keer per week mag maken en niet steeds in die kleine brokken, dat vind ik veel fijner. En dan heb ik ook meer tijd om gitaar te spelen, dat vind ik tenminste leuk.'

'Dat lijkt me een goeie eerste stap. Je kiest een manier die bij jou past. Dat is die autonomie. Ik hoop dat dat voor je werkt.'

'Ik kan het proberen.'



LIEKE KALHORN is pedagoog en Gordontrainer. Ze coacht, adviseert en motiveert ouders én pubers om met minder strijd door de puberteit te komen.

Een goede relatie opbouwen met een tiener? In *Luisteren naar pubers* legt Lieve Kalhorn uit hoe je met behulp van zes praktische bouwstenen beter kunt leren luisteren naar en praten met tieners. Ze legt uit hoe het puberbrein werkt en waarom pubers nu eigenlijk doen zoals ze doen. Aan de hand van herkenbare voorbeelden uit het dagelijks leven, zoals conflicten over schermgebruik, huiswerk en klusjes in huis, laat ze zien hoe je open en respectvol kunt communiceren met pubers, met als resultaat meer begrip voor elkaar en een goede sfeer in huis.



‘Worstel je als ouder met de communicatie met je puberkind? Lees dan dit boek, boordevol waardevolle tips.’

– Yvonne van Sark, co-auteur *Puberbrein binnenstebuiten*

‘Eindelijk een praktisch toepasbaar boek over de relatie tussen mij en mijn puberkind. Verdiepend, verrijkend en toegankelijk geschreven.’

– Karin Dunning, moeder van twee puberzonen



**KOS
M•S**

NUR 854
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen